

CA1
HW 82

-B74

Mar. 1980

3 1761 11556825 5

Canada. Fitness Award Bulletin

CAI
HW 82
-B74

Canada
Fitness Award



Government
Publications

Bulletin

March, 1980

The Fitness Habit — It's For Life

There are good habits, and there are bad habits. In our day-to-day life, there are habits that help us, hinder us, or annoy others. But no one need ever apologize by saying, "I'm afraid I've gotten into the habit of being physically fit."

Physical fitness is the key to a fuller and more meaningful lifestyle and the Canada Fitness Award program is an attractive way of getting the fitness message to Canadian youngsters and developing the habit of regular physical activity that can serve them all their lives.

To win a crest is not the ultimate objective of the program. Teachers, physical educators and youth group leaders can use the Canada Fitness Award as a means of encouraging Canadian youth to participate on a continuing basis in a national fitness program.

There's no doubt about it — the fitness habit can do you a lifetime of good. Share that idea with someone today.

DEPOSITORY LIBRARY MATERIAL



Government of Canada
Fitness and Amateur Sport

Gouvernement du Canada
Condition physique et Sport amateur

Canada

We're Ready To Go!



The Canada Fitness Award has a whole new look.

Attractive and colourful posters and manuals in metric measures are now available from Fitness and Amateur Sport. Just fill out the order form to be found in the centre spread of this bulletin. Those who have already ordered new materials will be receiving them shortly.

Some of you may be curious as to why we have revised the Canada Fitness Award, apart from the necessity of converting to metric measures. We hope the following question and answer series will enlighten you.

Why were some Canada Fitness Awards retained and some substituted?

The test items, in the "old" text, were examined in detail by a committee comprised of representatives from Fitness Canada, the Canadian Association for Health, Physical Education and Recreation (CAHPER), the National YMCA, and the National Advisory Council on Fitness and Amateur Sport. The Measurement and Evaluation Committee of CAHPER also evaluated the test and compared it to tests used in other countries. The opinion of these professionals, added to the comments we had received from users of the program, was that five items should be retained (flexed arm hang, speed sit-ups, shuttle run, standing long jump and 50 metre run) and that one (300 yard run) should be eliminated. The longer endurance runs (800 m,

1600 m and 2400 m) were added because it was felt they were a better indicator of aerobic capacity than shorter distance runs.

Why was the shuttle run changed?

The shuttle run was changed for two reasons. First, the test is much more standardized if an exchange of blocks is always involved; that is, you are not faced with the situation of having to judge just how far you will allow a participant to throw ("drop") the first block. Second, there is more agility involved in the test when two exchanges take place.

Why were the sit-ups changed?

Only the method of stabilizing the participant has been changed, and this was done to ensure standardization in this item. With the current method, it is much easier for the "partner" to ensure that the participant does not slide or "rock", by lifting his/her buttocks.

Why were the standards changed?

Part of the reason for the change in the standards is because the distances were converted to "equivalent" metric distances, which are longer than those measured in yards. In addition, the "old" standards had been adjusted from the percentile tables on which they were based and this caused some inconsistencies in those standards. Finally, these standards were carefully developed to ensure that an exact and pre-determined percentage of participants would qualify for each of the awards.

Is it necessary to do all of the tests on one day?

No, it is certainly not necessary to do all the tests in one day. We have suggested that only as a model. You may spread the testing out over several days.

Is it necessary to have some tests indoors and some outdoors?

Due to space limitations, it is usually impossible to hold the 50 metre run and endurance runs (800 m, 1600 m, or 2400 m) indoors, so we suggest they be conducted on a field. The other four tests (flexed arm hang, speed sit-ups, standing long jump, and shuttle run) can be conducted either indoors or outdoors, depending on your preference and/or situation.

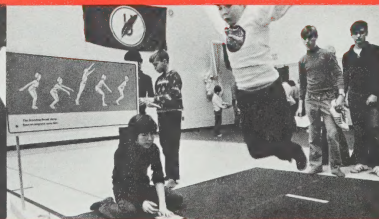
Does the endurance run have to be run around a 50 metre square?

For purposes of standardization, we have suggested a 50 metre square for the endurance run, but we suggest 60 m x 40 m or 70 m x 30 m as alternatives. The "old" system (of a 50 metre shuttle) is much more difficult for the children at these longer distances.

We have a 200 m (or 400 m) track at our school. Can we use this for the endurance run?

Certainly you may use your track for the endurance run. We would appreciate your informing us when you return your test record cards — just for our interest.

CAI
HW 82
- B 74



Why do you now put a "medical warning" in the manual?

With the addition of the longer endurance run, the test is now much more physically demanding than the old test. While we had no incidents while testing 10,000 children to develop the standards, there are some instances in which it might not be advisable for a child to participate. Such children are usually known to you, but you may want to check with the school nurse or with parents. Children who *may* be at risk could include asthmatics, diabetics, those with known heart, kidney or liver diseases, epileptics, and those who have recently been absent from school due to illness or injury.

Moving Into The Teens

Fully aware of the need to improve the physical fitness level and awareness of Canadian youth, Fitness and Amateur Sport sponsored in early 1979 the publication of a new booklet entitled "Moving Into The Teens".

Since its publication last May, more than 80,000 copies of this attractive full colour booklet have been distributed across Canada and a re-print has been ordered.

Moving Into The Teens has been specially designed to encourage young boys and girls to develop their own personal fitness programs and to help them understand that physical fitness requires a lifetime commitment.

The up-beat text of the booklet is the work of Dr. M.L. Collis, Exercise Physiologist at the University of Victoria, B.C.

Limited quantities are available free of charge to teachers, health educators and to interested groups, while single copies are offered, in both languages, to individuals.

Requests for *Moving Into The Teens* should be addressed to Promotion and Communications, Publications Clerk, Fitness and Amateur Sport, 365 Laurier Avenue West, Ottawa, Ontario K1A 0M5.

CFA in Australia

Canada Fitness Awards have made their way to Perth, West Australia, through the initiative of Ken Trotter, a Canadian exchange teacher at Koorilla Primary School at Coolbellup.

A news item in the Perth Daily News says that grade 7 students in that particular school are fitter than most children their age because of the introduction of the Canada Fitness Awards by the Canadian teacher.

Three 12-year old students reached the "excellence" level in all six of the prescribed tests and each received a special certificate signed by Canadian Prime Minister Joe Clark.

Peter Della, a fellow teacher at the same school, expressed the hope that the Australian government would support similar programs to the one they had conducted.

Exciting New Films

Films on sport competition and training are a useful adjunct to any physical fitness program intended for children. They exemplify the benefits of continuous fitness and sport activity and at the same time motivate young people to participate actively and regularly in fitness exercises.

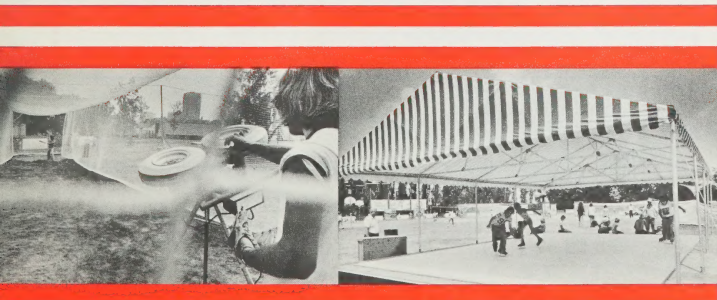
Three new films are now available:

"**Going the Distance**", the official film of the XI Commonwealth Games (Edmonton, 1978). This 90-minute production explores the depths of human effort by following eight athletes through training in their home countries to competition in Edmonton.

"**26 Times in a Row**", a 26-minute film that deals with the final event of the 1976 Montreal Olympics — the Marathon. The film highlights the gruelling performance of Polish runner Waldemar Cierpinski.

"**Nelli Kim**", a 26-minute presentation featuring the outstanding performance of the young Soviet gymnast at the 1976 Olympic Games in Montreal.

These films were sponsored by Fitness and Amateur Sport and are now available from National Film Board regional offices throughout Canada.



The Fit-Kit

New Second Edition

The popular Fit-Kit, developed by Fitness and Amateur Sport, has taken on a bright new look and is now available to Canadians.

The kit is a comprehensive fitness-testing and information package for men and women aged 15 to 69 years. It was designed to increase awareness of personal fitness and contains a long-playing record to enable you to take the Canadian Home Fitness Test as well as suggested exercises and other physical activities to help maintain and improve your level of physical fitness.

Although the information contained in our second edition remains unchanged, it has been assembled in a new format to make its use easier and therefore more beneficial to groups and individuals in Canada.

The federal government has entered into an agreement with a firm in the private sector to co-publish and market our second edition.

How To Get The Kit

Copies of the revised Fit-Kit may be obtained by writing to:

The Fit-Kit
Box 5100
Thornhill, Ontario
L3T 4S5

The retail price is \$7.95* plus \$1.00 shipping and handling. Make all cheques or money orders payable to "The Fit-Kit". (*Ontario residents add 7% sales tax)



Government of Canada
Fitness and Amateur Sport

Gouvernement du Canada
Condition physique et Sport amateur

Order Now For Receipt Of New Canada Fitness Award Materials!

Complete and return this form to:

Canada Fitness Award
Fitness and Amateur Sport
Journal Tower South
365 Laurier Avenue West
Ottawa, Ontario
K1A 0M5

Send Canada Fitness Award Materials
to:

Instructor's Name: _____

Institution: _____

Address: _____

Telephone: () _____

area code

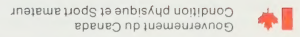
Number of Participants: _____

Physi-trousse maintenant disponible

Vous y trouverez le nécessaire pour établir un programme d'efficacité physi- que adapté à vos besoins personnels. En plus de l'exemplaire du PhysiTest d'autoévaluation de votre condition physique au foyer, vous y trouverez la Physi-règle qui vous aidera à déterminer votre niveau d'exercice ainsi que six autres éléments éducatifs, tous aussi captivants les uns que les autres.

Votre Physi-trousse est disponible dans les librairies du Gouvernement du Canada. Vous pouvez aussi la com- mander par courrier à l'adresse suivante: Ottawa K1A 0S9. Prix suggéré: \$4,95

Procurez-vous votre Physi-trousse maintenant et laissez votre organisme « prendre de l'air ».



Commandez dès maintenant la nouvelle documen- tation de Jeunesse en forme!

Complétez la formule et faites-la parvenir à:
Jeunesse en forme Canada
Condition physique et Sport amateur
Tour Journal Sud
365-ouest avenue Laurier
Ottawa (Ontario)
K1A 0M5

Veillez faire parvenir la documentation de Jeunesse en forme Canada à:

Nom de l'instructeur: _____

Institution: _____

Adresse: _____

Téléphone: () _____

indicateur régional

Nombre de participants: _____

Nouveaux films intéressants

Des films sur l'entraînement et la compétition sportive sont un supplément utile à tout programme de conditionnement physique et ils servent à démontrer les bienfaits de l'activité sportive et physique et ils encouragent les jeunes à participer de façon continue à des exercices physiques. Trois nouveaux films sont maintenant disponibles :

« **Edmonton . . . et comment s'y rendre** »,

est le film officiel des Xlès Jeux du Commonwealth. D'une durée de 90 minutes, le film étudie la magnitude de l'effort humain en suivant huit athlètes, à partir de leur entraînement dans leur pays d'origine jusqu'à Edmonton.

« **26 fois de suite** » est un film d'une

durée de 26 minutes portant sur la dernière compétition des Jeux olympiques de 1976 à Montréal, soit le marathon. La vedette du film est le coureur polonais Waldemar Cierpinski.

« **Nelli Kim** » est un autre film de 26 minutes sur l'exécution exceptionnelle de la jeune gymnaste soviétique Nelli Kim aux mêmes Olympiades de 1976. Commandités par Condition Physique et Sport amateur, ces films peuvent être obtenus des bureaux régionaux de l'Office national du film.

« Initiation à l'adolescence » a comme objectif principal d'encourager garçons et filles à établir leur propre programme de conditionnement physique et de leur aider à comprendre l'importance qu'il y a d'être physiquement actif tout au cours de la vie.

Le texte image de la brochure est dû au Dr M. L. Collis, physiologue de l'exercice à l'Université de Victoria (C.-B.).

Des quantités limitées sont offertes gratuitement aux enseignants, aux professeurs et aux groupes intéressés, tandis que des copies individuelles, dans les deux langues, sont offertes aux particuliers.

« Jeunesse en forme » Australie

« Initiation à l'adolescence »

Pourquoi y a-t-il maintenant un avertissement médical ? Avec l'addition d'une course d'endurance plus longue, le test exige beaucoup plus d'effort physique que ce n'était le cas avec l'ancien test. Bien qu'aucun incident ne se soit produit alors que nous avons administré le test à 10 000 enfants pour établir les nouvelles normes, il y a des situations où il est préférable que l'enfant ne participe pas. Vous êtes probablement au courant de ces cas, mais vous voudrez peut-être consulter l'infirmerie de l'école ou les parents. Les enfants qui peuvent courir de longues distances sont ceux qui souffrent d'asthme, de diabète, de maladies du cœur, du rein ou du foie, d'épilepsie, et ceux qui ont du mal à se concentrer de l'école en raison de blessures.

Toujours à l'affût de véhicules visant à sensibiliser la jeunesse canadienne aux bienfaits de l'activité physique, Condition Physique et Sport amateur a par conséquent publié en 1979 la publication « Initiation à l'adolescence », qui a pour titre « Initiation à l'adolescence ». Depuis sa publication au mois de mai, plus de 80 000 brochures en couleurs ont été distribuées à travers le Canada et une deuxième édition a été commandée.

Trois jeunes de 12 ans ont obtenu l'écusson or dans les six épreuves du test et chacun d'eux a reçu un certificat portant la signature du premier ministre Joe Clark.

Peter Della, un confrère de Ken Trotter, a exprimé le vœu que tous les gouvernements de l'Australie mettent un programme semblable en vigueur.





Le programme jeunesse en forme a fait peau neuve.

Condition physique et Sport amateur Canada vous offre maintenant d'at-
trayantes et superbes affiches et bro-
chures. Vous n'avez qu'à remplir la
feuille de commande qu'on trouvera à
la page centrale de ce bulletin. Ceux qui
ont déjà commandé la nouvelle docu-
mentation la recevront dans les plus
brefs délais.

Il y en a certes qui se demanderont
pourquoi nous avons révisé le pro-
gramme *Jeunesse en forme*, si ce n'est
en raison de la nécessité de le convertir
aux mesures métriques. Les questions
doute vous éclairer.

Pourquoi certains items ont-ils été éliminés et d'autres remplacés?

Les items de l'ancien test ont été évalués
en détail par un comité formé de repre-
sentants de Condition physique Canada,
de l'Association canadienne pour la
santé, l'éducation physique et les loisirs
(ACSEP), du YMCA national et du
Conseil consultatif national de la condi-
tion physique et du sport amateur. Le
Comité de l'évaluation et des mesures
de l'ACSEP a fait de son côté une
étude du test et l'a comparé à ceux qui
ont cours dans certains autres pays. Ces
professionnels ont estimé, forts de
l'appui des usagers du programme, que
l'on devrait conserver cinq items (sus-
pension à la barre, redressements assis,
course-navette, saut en longueur sans
élan et course de 50 mètres) et qu'on
élimine l'autre item (course de 300
verges). On a ajouté les courses d'endu-
rance plus longues (800 m, 1600 m et
2400 m) parce qu'on a jugé qu'elles
étaient de meilleurs indicateurs de la
capacité aérobique que les courses à
distances plus courtes.

**Pourquoi a-t-on modifié la course-
navette?**
La course-navette a été modifiée pour
deux raisons. Premièrement, le test est
beaucoup plus normalisé s'il se produit
un échange de blocs, c'est-à-dire s'il
n'est pas nécessaire de juger la distance
plus d'agilité dans le test si deux échan-
ges sont introduits.

**Pourquoi les normes ont-elles été
changées?**
Ce changement est dû en partie au fait
que les distances ont été converties à
l'équivalent métrique et qu'un mètre est
plus long qu'une verge. De plus, les
« anciennes » normes avaient été ajus-
tées à partir des tables percentuelles sur
lesquelles elles étaient fondées, avec le
résultat qu'il y avait des inconsistances
dans les normes. Enfin, les normes ont
été établies avec soin, de façon à assurer
qu'un pourcentage exact et prédéter-
miné de participants puisse se mériter
chacun des écussions.

Est-il nécessaire de faire passer tous les tests le même jour?

Non, ce n'est certainement pas néces-
saire. Nous n'avons fait cette suggestion
que comme mode d'opération. Vous
pouvez échelonner les tests sur plu-
sieurs jours.

**Notre école a une piste de 200 m (ou
400 m). Pouvons-nous l'utiliser pour la
course d'endurance?**
Vous pouvez certainement utiliser cette
piste pour le test en question. Nous
aimetions que vous l'indiquiez sur les
fiches de résultats que vous nous remet-
tez, pour notre gouverne.

**La course d'endurance doit-elle être
faite sur 50 mètres carrés?**
C'est aux fins de normalisation que nous
avons suggéré un carré de 50 mètres
pour la course d'endurance, mais nous
avons aussi suggéré 50 m x 40 m ou 70 m x
30 m comme solutions de rechange.
« L'ancien » système de navette sur
ces longues distances pour les enfants.

**Est-il nécessaire de présenter des tests à
l'intérieur et d'autres à l'extérieur?**
En raison de l'espace, il est ordinaire-
ment impossible d'organiser les courses
de 50 mètres et les courses d'endurance
à l'intérieur et d'autres à l'extérieur.
Les quatre autres tests (suspension à la
barre, redressements assis, saut en
longueur sans élan et course-navette)
peuvent être administrés à l'intérieur
comme à l'extérieur, selon votre choix
ou vos propres circonstances.





Jeunesse en forme
Canada

Bulletin



Mars, 1980

Le goût de l'activité physique dure toute la vie

Il y a de bonnes habitudes de vie, et il y en a de moins bonnes. Dans notre vie de tous les jours, il y a des habitudes qui nous sont profitables, d'autres qui nous nuisent, tandis que d'autres embêtent nos semblables. Mais personne n'aura à s'excuser de dire « J'ai bien peur d'avoir pris l'habitude d'une bonne condition physique. »

La bonne forme physique est la clé d'un mode de vie plus sain et plus actif et le programme « Jeunesse en forme Canada » est une façon agréable de transmettre aux jeunes Canadiens le message de la condition physique et leur inculquer l'habitude de l'activité physique régulière qui leur apportera des bienfaits toute la vie durant.

Le but ultime du programme n'est pas de gagner un écusson. Les enseignants, les éducateurs physiques et les moniteurs de groupes de jeunesse peuvent utiliser le programme « Jeunesse en forme Canada » comme moyen d'encourager la jeunesse canadienne à participer sur une base continue à un programme national de conditionnement physique.

Il ne fait aucun doute que l'habitude d'une bonne condition physique donne de bons résultats pendant toute la vie. Transmettez cette merveilleuse idée à quelqu'un aujourd'hui même!


Canada

Government of Canada
Fitness and Amateur Sport

Gouvernement du Canada
Condition physique et Sport amateur





Oxford 
ESSEITE 10%
MADE IN U.S.A.